

与血压、血脂、血糖等一样,平衡力是衡量健康的一项重要指标,但它并没有获得如生化指标一样的重视。近日,刊登于瑞士《神经病学前言》期刊的一项研究显示,仅美国,每年就有约 5.7 万人因平衡力下降跌倒而亡。

# 平衡力好 可以保命

## 40 岁后平衡力急剧下降

美国马萨诸塞州眼耳医院研究人员对 18 岁~80 岁人群进行平衡力测试发现,40 岁后,人的前庭功能会迅速下降。由于前庭是平衡感受器,其功能下降可直接导致平衡力降低。

“人一生的平衡力变化主要有三个时期:一是快速增长期,多出现在 5~14 岁;二是波动期,受运动强度影响,在 18~25 岁及 46~50 岁间,不同人会表现出不同的平衡力变化;三是下降期,多会在 50 岁后明显表现出来。”北京体育大学运动与体质健康教育部重点实验室教授张一民强调。

一般认为,平衡力好的人,身体协调性和反应能力更强,在处理生活各种琐事时也会更得心应手。但近年来,我国国民整体的平衡能力呈下降趋势,尤其是中老年群体。国民体质监测公报显示,与 2010 年相比,2014 年 3~6 岁幼儿(男女)的走平衡木能力下降了 4%左右,20~39 岁成年男女闭眼单脚站立能力分别降低约 11%和 9%,40~59 岁的成年男女的平衡力也出现大幅下滑。

## 平衡力差 严重时可致命

“平衡力是人们日常生活和体育活动中必须具备的一种能力。”张一民强调,站、坐、蹲、骑等姿势都离不开平衡能力。由于平衡的实现需要靠视觉、肌肉力量、神经系统等多重机制相互协调,一旦平衡力下降,会产生很多意想不到的影响,严重时甚至致命。

摔倒致死风险增加。西安体育学院健康科学系教授苟波说,在我国,跌倒死亡是 65 岁以上老人因伤害致死的第一位原因。北京市疾病预防控制中心的调查显示,2015 年,北京老人平均每人跌倒约 1.4 次,发生率为 15.5%。世界卫生组织也发布报告指出,全球每年有 30 余万人死于跌倒。

出现眩晕耳鸣症状。内耳前庭器官不仅能够帮助人体维持平衡,还与恶心、呕吐、头晕等症状相关。比如,人在坐车时,前庭器官受到过度的运动刺激,就会影响神经中枢,引起晕车反应。有研究表明,前庭功能差的人,不仅平衡差,也更易出现发作性眩晕、耳鸣、耳聋和头痛等症状。

关节更易受伤。苟波表示,平衡力下降后,运动能力受限,肌肉锻炼机会减少,久之,便难以带动骨骼正常运动,出现韧带半月板损伤,软骨磨损,关节疾病早发等一连串不良后果。

反应能力下降。英国爱丁堡大学研究者认为,一个人的反应速度集中体现了身体各部位的协调能力。反应力与平衡力间具有相关性,锻炼平衡力可以提高反应力,反之,平衡力下降也会影响到大脑的反应速度。

## 年轻时就做有效锻炼

通常认为,平衡力下降与年龄增长密切相关。肥胖、吸烟、缺乏锻炼等也可能削弱平衡力。可用两种方法判断平衡力好坏:一是闭眼单腿站立,时间越长,平衡力越好,女性应当超过 12 秒,男性超过 13 秒。二是双脚一前一后直线排列,前脚脚跟与后脚脚尖相接,身体保持直立,观察身体晃动情况,若晃动太大,则为平衡力较弱。此外,走正步总顺拐,运动时总摔跤等,也可能源于平衡力差。

通过有针对性的锻炼,可提高平衡力。专家建议,从年轻时开始,人们就该选择有效的练习方式进行锻炼。

增肌肉。小脑接收到前庭器官传来的信息后,会指挥相关肌肉做出相应调整,让身体保持平衡。如果肌肉反

应速度跟不上,平衡力就会下降。锻炼好腿部肌肉有助于增强平衡力。若年龄较轻,可试着练习单腿站立,或单腿闭眼站立增加难度;若年纪较大,可手扶固定物进行练习,建议一周 3 次。此外,单腿蹲、借助平衡球支撑练习等,都可以起到锻炼肌肉的目的,但仅适合年轻人。

打太极。很少有运动像太极拳这样讲究左右、前后、开合等全身性的整体锻炼,且需要呼吸控制、手眼配合等。研究发现,6 个月的太极拳练习,能明显提高中老年人的平衡力。建议中老年人可以每天尝试太极拳,一次半小时,一周 3 次。

赤脚走。赤脚走路时,能让保持人体平衡的重要部位——脚心得到有效刺激,提高人体平衡力。可选择公园、操场、住宅周围等铺设鹅卵石的地方走,如果没有鹅卵石,也可选择平坦、干净、软硬适中的沙土,每天 1~2 次,每次 15~20 分钟。糖尿病患者不宜。

原地转。锻炼平衡力一般采用反常规运动,刺激人体做出平衡反应,达到锻炼的目的,比如倒着走、走猫步等。此外还可以试试原地转圈法,用 3 小步在原地转个圈,根据个人情况转一两分钟,停下来,闭眼静立半分钟,然后反转向。

接抛球。美国伊利诺伊大学芝加哥分校的理疗专家发现,接抛球可以改善老人的身体平衡性。身体保持平衡有两种策略,一是预防性的,比如,看到有人要撞过来,大脑提前反应,肌肉紧绷;另一种是纠正性的,即失去平衡后,大脑才调动肌肉,改变身体姿势。接抛球可以通过锻炼,增强老人的预防性策略,提高平衡力。

练大脑。多采用记数、拼图、背诵诗词等方法进行脑力训练,可以提高大脑的反应速度,减缓神经功能衰退,防止平衡力下降。此外,在保证膳食平衡的基础上,适量补充谷类、鱼类、蛋类、瘦肉、坚果等,也有助于维护大脑的正常反应能力。

(时报)